

TAZA DULCE NAVIDAD 23 OZ.



ADQUIÉRELO EN KIOSCOS
993 587 571

Viernes 29 de noviembre del 2024 | Director: Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe
S/ 1.00

BALA DISPARADA POR DESCONOCIDO ACABÓ CON LA VIDA DE MUJER DE 19 AÑOS

PÁGINA 2

▸ Un tercer sujeto apareció en pelea entre hermanos por casa de papá fallecido en VES y disparó sin medir las consecuencias. ▸ Una de las partes destrozó cámaras de seguridad del lugar para desaparecer pruebas del crimen.

MATAN A JOVEN EN LÍO FAMILIAR

MEGAN JESÚS MOSCOSO (19) (VÍCTIMA)

PIPO EN ALIANZA



▸ Gorosito ya arregló para dirigir a íntimos el 2025. Llega la próxima semana. PÁG. 15

LE ENTABLA JUICIO

▸ Yahaira denuncia a Magaly, a quien acusa de decirle "dama de compañía". PÁG. 10

UNA BALA DISPARADA EN UN LÍO ENTRE HERMANOS ACABÓ CON LA VIDA DE JOVEN

Matan a chica en pelea familiar



MEGAN JESÚS MOSCOSO (19) (VÍCTIMA)

- Disputa por una casa entre familiares ocasionó tragedia en Villa El Salvador.
- El autor del disparo sería una persona extraña.
- Cámaras de seguridad con imágenes del crimen fueron destrozadas.

Yolanda Maldonado

En medio de una balacera por la disputa de dos hermanos por una vivienda, la joven estudiante Megan Jesús Moscoso (19) falleció debido a una bala perdida, en Villa El Salvador.

El hijo de uno de los involucrados, que no quiso identificarse por temor a represalias, contó que la noche del miércoles su papá salió de su domicilio a comprar a la farmacia unos medicamentos.

En el trayecto se encuentra con su hermano, con quien discute nuevamente por el domicilio de su fallecido padre que no dejó testamento.

"Mi papá es interceptado por mi tío y empiezan a discutir. Se metió la pareja de mi tío, su cuñada y la chica que falleció. En medio del altercado sale la pareja de mi papá, quien es mi madrastra, para defenderlo y empieza la pelea", narró.

Después de la riña, ambas familias se dirigen a sus domicilios, pero 45 minutos después, un tercer sujeto llega al lugar para atentar contra la vida de uno de los hermanos.

"Mi papá se escondió detrás del portón, pero en vez de matarlo a él, se confundió con mi tío. Por eso, hubo una balacera entre el señor que vino y mi tío. Una de esas balas perdidas le cayó a la joven", detalló el muchacho.

PIDE GARANTÍAS

Debido a las constantes amenazas que su familia vino sufriendo, el joven pidió garantías de vida para todos sus parientes y exigió a las autoridades que tomen cartas en el asunto, pues cree que las peleas continuarán y teme que se cobre otra víctima.

"Mi padre pidió garantía para su vida, debido a que desde que llegó a vivir a este inmueble ha sido atacado. Tenemos videos de las amenazas y los casquillos con los que nos amenazaban", refirió.

Denunció además que las cámaras de seguridad fueron destrozadas por los parientes de su padre para que los agentes policiales no puedan visualizar las imágenes y ver lo que realmente ocurrió.

En tanto, los familiares de la joven asesinada pidieron a las autoridades justicia, pues aseguraron que ella no tiene nada que ver en la pelea familiar.

"Exijimos justicia, que esclarezca los hecho e investiguen quién acabó con la vida de Megan, quien tenia una vida por delante", dijo un pariente.



LA POLICÍA LLEGÓ AL LUGAR Y SE HIZO CARGO DE LAS INVESTIGACIONES.



LAS HUELLAS SE SANGRE DE LA VÍCTIMA EN VILLA EL SALVADOR.

La Policía investiga

Las autoridades continúan investigando para identificar al responsable del disparo que acabó con la vida de Megan Jesús Moscoso y esclarecer las circunstancias de este lamentable suceso. En la escena del delito, los detectives que investigan el caso encontraron más de 10 casquillos de bala que quedaron desperdigados en el suelo, lo que evidencia la feroz balacera que se desató en horas de la madrugada de ayer. Igualmente, los detectives esperan recuperar la memoria de las cámaras de seguridad para identificar a los pistoleros.

el Popular
Viernes 29 de noviembre del 2024
Año 40 | Nº 14.736
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.



Hoy cumple años
Diego Boneta (34). Actor y cantante mexicano, conocido por su papel como Luis Miguel en Luis Miguel: la serie. Además de su éxito en la televisión, ha participado en películas, siendo una figura destacada del entretenimiento.

El santo del día
San Saturnino de Tolosa. Obispo y mártir de la Iglesia católica.

Un día como hoy
En 1947 En Nueva York, la Asamblea General de la ONU votó por dividir el mandato británico de Palestina en dos estados: uno árabe y otro judío, generando controversia.

COMERCIANTES DICEN QUE MEDIDA LES OCASIONARÁ PÉRDIDAS DE 10 MILLONES DE SOLES POR DÍA

Clausuran cinco galerías

✚ Sanción tiene origen en bloqueo de zonas de evacuación de los locales comerciales en Mesa Redonda.

Dayana Huerta

La reciente clausura de cinco galerías en el conglomerado comercial de Mesa Redonda ordenada por la Municipalidad Metropolitana de Lima, provoca pérdidas económicas diarias de 10 millones de soles, aseguró Luis Castañeda, dirigente de la Cámara de Empresarios de Mesa Redonda.

"Esto nos afecta enormemente a nosotros, son 5000 trabajadores que serían afectados y tendríamos pérdidas de 10 millones de soles por la clausura de las cinco galerías", refirió Castañeda, dirigente de la Cámara de Empresarios de Mesa Redonda.

Comerciantes y presidentes de las galerías clausuradas manifestaron su descontento con la medida. Gregoria García Coma, presidenta de la galería Damnificados, declaró: "Nos han impuesto una multa impagable de S/144.200 con solo dos días hábiles para pagarla. Es injusto y afecta directamente a miles de familias".

Además, señalaron la falta de fiscalización a los ambulantes informales que invaden las calles y perjudican sus ventas.



PARA REABRIR, LAS GALERÍAS DEBEN PAGAR UNA MULTA DE CASI 150 MIL SOLES.

Bloqueadas

Según se sabe, la clausura de las cinco galerías se debe a que las zonas de evacuación de ellas se encontraban bloqueadas, además de que los propietarios fomentan el comercio ambulatorio mandando a la calle a sus vendedores.



Aunque el alcalde Rafael López Aliaga anunció recientemente su "Plan Navidad" para ordenar el comercio en la capital, los comerciantes afirman no haber visto presencia real de las autoridades municipales en las zonas más críticas. En tanto, desde la municipalidad de Lima argumentaron que las galerías clausuradas albergan almacenes clandestinos.



TERRIBLE ES LA PERCEPCIÓN DE LA CIUDADANÍA SOBRE ECONOMÍA.

EL 63% DE LOS PERUANOS PIENSA, DICE IPSOS

"El país está retrocediendo"

Una encuesta de Ipsos reveló que el 63% de los peruanos considera que el país está "en retroceso", lo que representa la segunda cifra más alta en los últimos 19 años, después de que en el 2022 se alcanzara la cifra récord de 84% de pesimismo respecto al futuro de la nación. Por otra parte, solo un 9% de la ciudadanía tiene una visión positiva del Perú a largo plazo, quedando por debajo del 28% de los que cree que todo "está igual". Además solo un 3,7% de las personas considera que la economía mejoró en 2024 en comparación con el año anterior. El estudio fue realizado por encargo de CADE Ejecutivos. Para ello, se entrevistó a líderes corporativos y ejecutivos de alto nivel de 5000 empresas. (Nicole Vásquez Cuba)



SEGÚN ÁLVAREZ, AÚN ES POSIBLE CONTROLAR LA VIOLENCIA EN SAN BORJA.

TRAS BALACERA QUE DEJÓ POLICÍA HERIDO

San Borja no pedirá estado de emergencia

El alcalde de San Borja, Marco Álvarez, refirió que no solicitará al Ministerio del Interior que se declare en estado de emergencia su jurisdicción, tras registrarse una persecución y balacera que terminó con un presunto delincuente muerto, tres detenidos y un policía herido. "Creemos que la situación en la que estamos nos permite controlarla. No necesitamos declarar al distrito en situación de emergencia", expresó y resaltó la labor conjunta de la Policía y el serenazgo para la captura de los delincuentes. (Nicole Vásquez Cuba)

OBRAINSA AL PERÚ COMO REPARACIÓN CIVIL

Pagará S/81 millones



EMPRESA FIRMÓ UN ACUERDO DE COLABORACIÓN EFICAZ.

El Poder Judicial aprobó el acuerdo de colaboración eficaz suscrito entre el Equipo Especial Lava Jato del Ministerio Público, la Procuraduría Pública Ad Hoc del caso y la empresa peruana Obrainsa, por lo que pagará al Estado peruano una reparación civil de más de S/81.8 millones. La Procuraduría informó que el 15 de noviembre, el juez Ubaldo Callo Deza del Quinto Juzgado de Investigación Preparatoria Nacional, homologó el convenio en el que la constructora y dos de sus ejecutivos admiten su culpabilidad por delitos de corrupción en 11 proyectos de infraestructura. (Nicole Vásquez Cuba)

IBAN A SER DISTRIBUIDOS A SUS POTENCIALES VÍCTIMAS EN SJL

Extorsionadores caen con explosivos y manuscritos

✚Los agentes de la PNP los sorprendieron cerca a una barbería.



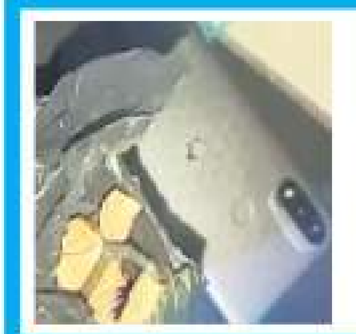
DELINCUENTES INTENTARON DARSE A LA FUGA, PERO LOS AGENTES ACTUARON RÁPIDO Y LOS CAPTURARON.

María Aybar A.

En poder de explosivos y cartas amenazantes, tres extorsionadores fueron detenidos en el paradero 10 de la av. Canto Grande, en San Juan de Lurigancho.

Los agentes del Escuadrón de Emergencia Este 1 se percataron de la presencia de los malhechores que merodeaban en forma sospechosa cerca a una barbería.

Los sujetos, al percatarse de la presencia de la Policía, pretendieron darse a la fuga, siendo reducidos en el piso, engrilletados y trasladados luego a la sede policial.



Tiene varias llamadas

La mujer de nombre Marina, a quien al parecer hacen alusión los extorsionadores en el manuscrito, dijo que recibió numerosas llamadas desconocidas, pero no respondió.

En una de las misivas se lee: "Señora Marina por tu seguridad y de tus socios comunícate al 918 645 145, de lo contrario quemamos tu mercado. Tienes 24 horas".

La mujer se rehusó a denunciarlos, porque argumentó que con ella se equivocaron y no es la única persona con ese nombre.

Igualmente dijo no tener dinero.

EN CORTO

ARMA DE FUEGO EN COLEGIO CAUSA ALARMA

La Policía realizó ayer diligencias en el colegio San Vicente de Paul en Surquillo, donde en la víspera un escolar de quinto de secundaria ingresó un arma de fuego.

Los padres de familia se enteraron de la presencia del arma en la escuela porque uno de los escolares avisó a su progenitor y este les comunicó a otros a través de un grupo de WhatsApp que tienen, causando alarma.

El colegial fue retenido e interrogado por los policías a fin de establecer la procedencia del arma. (María Aybar)

EN HOTELES Y RESTAURANTES

Miembros de Clan del abuelo robaban a turistas



RATEROS CAYERON CUANDO HUÍAN TRAS ROBAR A BRASILEÑA.

Tres adultos mayores que hurtaban sus pertenencias a turistas en exclusivos restaurantes y en los lobies de hoteles fueron detenidos por la Policía de Turismo y serenazgo de Miraflores. Una embarazada parte de la banda es buscada.

Las cámaras de la Central Alerta Miraflores captaron al vehículo BEX-547 por el cruce del Malecón Cisneros con calle Aviación, cuando escapaba tras el robo a una turista brasileña, siendo intervenido.

El cabecilla Segundo Chuman Cáceres (71) y sus secuaces Luis Alberto Vizcarra Rebaza (60) y Cirilo César Aguirre Chávez (52) fueron arrestados. Cámaras los delatan. (María Aybar)



POR POCO PIERDE LA VIDA.

CUANDO MANIPULABA UNA GRANADA

Grave por explosión

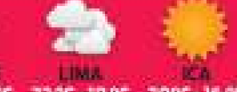
Un hombre que manipulaba un artefacto explosivo resultó gravemente herido al explosionar entre sus manos en Independencia. Matt Inocente Eulogio (24) terminó con múltiples heridas en el cuerpo, debido a la detonación de una granada, siendo trasladado al Hospital Cayetano Heredia.

El incidente sucedió en horas de la madrugada de ayer en el pasaje Los Cocos en El Ermitaño.

Brenda Baltazar Cipriano (29) dijo que su enamorado apareció en forma sorpresiva y ensangrentado en su casa, por lo que lo trasladó en una mototaxi al nosocomio.

Cámaras grabaron el hecho y la Policía investiga para establecer si la víctima está inmerso en actos de extorsión. (María Aybar)

El tiempo: Temperaturas máximas y mínimas pronosticadas para hoy por el Senamhi.

PIURA	CHICLAYO	TRUJILLO	CAJAMARCA	IQUITOS	LIMA	ICA	AREQUIPA	CUSCO	JULIACA	PUNO	TACNA
32ºC - 20ºC	25ºC - 18ºC	25ºC - 17ºC	23ºC - 13ºC	32ºC - 24ºC	22ºC - 19ºC	30ºC - 16ºC	25ºC - 12ºC	20ºC - 8ºC	18ºC - 7ºC	18ºC - 8ºC	25ºC - 16ºC

La Luna

LUNA LLENA	CUARTO MENGUANTE	LUNA NUEVA	CUARTO CRECIENTE
15/11/24	23/11/24	1/12/24	8/12/24

PARED HABÍA SIDO LEVANTADA EN PASAJE QUE IMPEDÍA CIRCULACIÓN

Derriban Muro de la Vergüenza

✚ Municipalidad asegura que había una orden de eliminar esa área desde 1995.



MURO FUE LEVANTADO POR DUEÑOS DE FERRETERÍA INCOMODANDO A VECINOS DE SJM Y VILLA MARÍA.

Divididos por más de 30 años. Un pasaje que fue clausurado hace tres décadas y que era una vía de acceso a un centro de salud y centros educativos en la zona por fin fue liberado en San Juan Miraflores.

La mañana del jueves personal de la municipalidad de San Juan de Miraflores, con maquinaria pesada derribó el muro, liberando el espacio público que fue usado por décadas por la ferretería aledaña al lugar.

De acuerdo a información de la comuna de SJM, el lugar será limpiado, ya que hay material de construcción y desechos, para dar el libre pase por el lugar.

Este era denominado el Muro de la Vergüenza entre vecinos del sector, quienes celebraron que ya puedan transitar libremente por ahí. (Nicole Vásquez)

Casi treinta años

El vocero de la municipalidad refirió que ya existía una orden de demolición. "Tenemos una orden de destrucción desde 1995, pero ninguna municipalidad lo había ejecutado hasta ahora", puntualizó.



PENSABA QUE ESTABA ENCINTA.

EXTRAEN TUMOR DE 10 KILOS A MUJER EN TACNA

Operación exitosa

TACNA. Tras largas horas, un grupo de médicos de EsSalud logró extirpar un tumor de 10 kilos del vientre de una mujer de 53 años, residente en la ciudad de Tacna. La mujer que presentaba decadencia en su salud física y emocional vivió con la pesada masa en su interior durante años.

La operación de riesgo, pues no se sabía con exactitud el compromiso real del organismo de la afectada, fue considerada como una proeza que hoy llena de orgullo a los tacneños. La paciente ya totalmente recuperada empezó a disfrutar de los días con calidad de vida. "Al inicio pensaba que estaba embarazada hasta que descubrimos que no y ahora me siento feliz de recuperar mi vida", dijo. (Nicole Vásquez)

EN CORTO



MÁS DE 600 MIL PERUANOS EMIGRARON EN 2024

Más de 600 mil peruanos decidieron dejar el país entre enero y setiembre de este año. Según la Superintendencia Nacional de Migraciones, esta cifra equivale a casi el total de compatriotas que emigraron en 2022 y 2023 combinados, reflejando una tendencia alarmante de salidas sin retorno. (N.V.C.)



PRIMER FIN DE SEMANA LARGO EN DICIEMBRE

Diciembre contará con tres fines de semana largo. El primero de ellos comenzará el viernes 6, declarado día no laborable para el sector público, al que se suma el sábado 7, domingo 8 (feriado calendario por la Inmaculada Concepción) y el lunes 9 (feriado calendario por la batalla de Ayacucho). (N.V.C.)



NUESTRA BEBIDA BANDERA RECIBIÓ RECONOCIMIENTO EN ITALIA.

BEBIDA NACIONAL GANÓ MEDALLAS EN MUNDIAL

Pisco, orgullo peruano

El pisco, bebida bandera de nuestro país, brilló nuevamente a nivel internacional. En el marco del Concurso Mundial de Vinos Extremos y Destilados Heroicos, Perú destacó por la calidad de sus piscos, por lo que logró preseas de oro en este concurso que se realizó en Aosta-Italia.

Nuestro país obtuvo un total de 24 medallas, entre las que destaca 7 preseas de Gran Oro y 15 medallas de Oro, además de reconocimientos especiales. Entre los logros más significativos se encuentran el Premio Especial otorgado a las Bodegas Caobas y el Premio a la Excelencia para el Pisco Gran Paso.

Este evento fue llevado a cabo en setiembre y cuenta con 32 años de trayectoria. (Nicole Vásquez Cuba)



HAY QUE INSCRIBIRSE Y LUEGO PAGAR EL PRECIO EN CUOTAS.

COMERCIANTES DEL CENTRO DE LIMA DAN FACILIDADES

Pavo se paga en partes

El ingenio de los emprendedores peruanos llevó a que un grupo de comerciantes de carne de pavo del Cercado de Lima, promueva el consumo de esta ave durante la cena de Navidad. Considerando el costo, los negociantes idearon una forma de prepagar el producto mediante cuotas.

Los interesados solo tienen que inscribirse, cumplir con la entrega de datos básicos e iniciar con el abono de su primera cuota para que automáticamente queden registrados. Con esta modalidad se espera que más familias de esta parte de la capital no resientan en sus bolsillos el costo de la comida de Nochebuena. (Nicole Vásquez)

EN UNO DE LOS CASOS, CÁMARAS DEL LOCAL CAPTARON ROSTRO DE CRIMINAL

Acribillan a 2 barberos y a un cliente en menos de 24 horas

✚ El otro crimen tuvo lugar en el Cercado de Lima y el del usuario en el Callao.

Yolanda Maldonado

En menos de 24 horas, tres barberías fueron atacadas por pistoleros en medio de la inseguridad ciudadana que se vive en Lima. Debido a los hechos, dos barberos y un cliente fueron asesinados.

Cámaras de seguridad captaron los ataques que acabaron con la vida de sus víctimas. El primer caso ocurrió en el Callao, donde se ve al cliente Jorge Alava esperando su turno, cuando un sicario lo acribilla.

El segundo ataque fue en el Cercado de Lima, donde sujetos entran a robar, pero el dueño Guillermo Marrufo, se resiste y también es asesinado a tiros. El video del tercer ataque en Chorrillos es impactante, pues el sicario no tuvo reparos en dispararle en la cabeza a su víctima porque se negó a entregar su celular. El rostro del criminal quedó registrado.



EL CRIMEN OCURRIDO EN CHORRILLOS Y EL ASESINO CAPTADO POR LAS CÁMARAS.

EN CORTO

BUS IMPACTA CONTRA DOS VIVIENDAS

Una familia se salvó de milagro después de que un bus de transporte público de la empresa San Genaro se empotrara en su vivienda, en el A.H. Pacífico en Chorrillos. El impacto generó daños contra dos viviendas, resultando una con más daños y la caída de dos postes de luz. Por seguridad, los moradores solicitaron cortar la luz eléctrica. El conductor del vehículo AXP-778, Percy Mendoza Cusi, se comprometió a reparar los daños a las viviendas afectadas. (Yolanda Maldonado)

SICARIOS DE HABRÍAN EQUIVOCADO DE VIVIENDA

Matan a madre de familia cuando veía TV en su casa



CUATRO DELINCUENTES DISPARARON CONTRA CASA DE SEÑORA.

Cuando veía televisión sentada en el sofá de su sala una anciana fue asesinada por delincuentes que dispararon contra su casa en la calle Brasilia en Comas.

Cámaras de seguridad captaron cómo cuatro hampones en dos motos rondaron el inmueble varios minutos para luego disparar contra la fachada. En el lugar estaba toda la familia, pero un proyectil impactó en la cabeza de Felipa Villanueva López (87), quien deja 10 hijos huérfanos.

Sus parientes dijeron que los criminales se equivocaron de vivienda. "Todos mis hermanos son tranquilos, para nosotros estos sujetos se equivocaron", aseguraron. (Yolanda Maldonado)

▶ Pasa la voz
Mañana, en la sección salud, pecas y lunares para preocuparse. Además, conoce los mejores tips y consejos médicos para tu bienestar del día a día. Encuentra todo esto en la página 16.

✚ ¡Atención!
Síguenos en las redes sociales de Facebook, Instagram, X y TikTok para más información.

Prepara un rico pollo a la crema con champiñones en Navidad

COLECCIONA LAS MEJORES RECETAS NAVIDEÑAS POR LA COMPRA DE TU DIARIO EL POPULAR

Alannis Castañeda Saavedra.

El Popular presenta sus láminas coleccionables con **Las recetas navideñas** de Angélica Sasaki, Teresa Ocampo y Maricarmen Finocchiaro, donde encontrarás tips y recetas de estas grandes expertas de la gastronomía, para que sorprendas a tus seres queridos con los sabores más deliciosos de la temporada.

UNA RECETA IDEAL

El pollo a la crema con champiñones es un plato delicioso y reconfortante, que combina la suavidad del pollo con la cremosidad de la salsa y el sabor terroso de los champiñones. Ideal para una comida especial o un almuerzo familiar.

Esta receta se puede acompañar de diversas formas. Los más comunes son arroz blanco, puré de papas, incluso fideos, que absorben perfectamente la cremosa salsa.

Ya lo sabes, no te pierdas una nueva receta mañana al comprar **el Popular**. ¡Te encantará! ▲

✚ Consigue esta receta mañana en tu quiosco favorito. ¡Son más de 40 entregas!

Reportero ciudadano

Si quieres reportar un hecho delictivo que viste o del cual eres víctima, mándanos tu denuncia, pruebas o videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000. Este número está disponible siempre y nuestro equipo dispuesto a investigar.

SUSY DÍAZ

"NO TRABAJARÉ PARA FLORCITA NI SU CHICHERO"

Mario Palacios O.

A sus 61 abriles, Susy Díaz gastará el dinero que ganó trabajando desde los 18 años. Asegura que prefiere disfrutar de sus ahorros y no dejar nada para que la pareja de su hija Flor disfrute de lo que le costó a ella toda una vida.

—Te vemos en redes sociales que no dejas de facturar.

—Sí, le agradezco a Dios que me manda bastante trabajo, pero cuando una tiene 61 años, solamente piensa disfrutar y no trabajar, porque uno ya no cumple un año más de vida, uno va cumpliendo un año menos de vida. ¿Y para qué me voy a matar trabajando? ¿Para el chichero de Flor?, uno no sabe para quién trabaja. Yo quiero disfrutar, viajar y relajarme.

—Dices que no quieres trabajar para la pareja de Flor, ella es tu única hija.

—Sí, pero yo ya no quiero trabajar, por eso quiero disfrutar, quiero viajar y comprarme todo a mi gusto.

—¿Tienes una mala relación con Flor ahora?

—Hay cosas que no me gustan, ella lo sabe. Yo, como su mamá, la apoyaré siempre, porque adoro a mis nietos, que cada vez están más grandes.

—Ella tampoco quiere hablar de ti, pese a que vive en tu casa.

—Solo quiero vivir una vida tranquila, siempre lo he dicho, yo no quiero problemas y ella lo sabe.

—Por eso estás suelta en plaza ahora.

—Sí, es lo mejor. A mi edad quiero vivir en paz y tranquila. En redes sociales me escriben tantos hombres, uno más atrevido que otro, pero yo no quiero saber nada con colágenos. Así estoy bien, sin dar explicaciones a nadie, un día me provoca viajar, agarro mis maletas y me voy a donde sea. Como pasó hace unos días cuando me fui al norte del país con mi hermana.

—Las maduritas están de moda.

—Eso dicen, las mujeres de 40 y 50 años están regias, igual que las de 60 años, que tenemos experiencia de vida y eso quizás atrae a los hombres.

—De otro lado, Flor se perfila como favorita a ganar el Miss Mundo Latina Perú.

—Sí pues, lo que Dios decida. Más bien, yo pido que no gane para que tenga más tiempo para sus hijos. Si gana tendrá todo un año dedicada al certamen, primero son los hijos. ▲

✚ Ex vedette prefiere gastar sus ahorros de tantos años antes que su hija y su pareja disfruten de su dinero.

✚ Además, no quiere que gane concurso de belleza para que cuide a sus hijos.



"Susy podría dejar sin herencia a Flor Polo". Janet Barboza.



Jalá orejas a hija

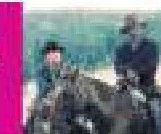
Susy Díaz contó días atrás que su hija Flor, a quien hospeda en su cada junto a sus dos nietos, no la ayuda con el pago de los servicios básicos del hogar, también le pide ayuda para la pensión escolar de sus hijos, lo cual le incomodó: "Hace poco me dijo: 'Mamá, paga el colegio'".



En boca cerrada:
"A pesar de las noticias complicadas que damos a diario, junto a Verónica (Linares) buscamos darle alegría al noticiero, cuando bromeamos con Rebeca".
Federico Salazar, conductor.

Oye cómo va
Sphash!, con Giovanna Valcárcel, en Radio Panamericana, a las 9:00 a.m.

El Óscar
Los imperdonables. Un viejo pistolero, su ex compañero y un joven muy rápido para disparar, se dedican a cazar recompensas en una ciudad llamada Big Whiskey.



DEYSI ARAUJO

"ME HACÍAN BULLYING POR SER DE PROVINCIA"

✚ Pelirroja recordó que actrices la atacaban.



La vedette tiene muchas historias que guarda en su camino a la popularidad, como cuando le hicieron bullying por su peso y ser de provincia. Asegura que hay mucha envidia y celos en la farándula, de la cual fue víctima.

"Fue en la obra de teatro *Baño de mujeres*, despectivamente me decían, ¡serrana!, ahí está esa chola o hueles a queso. Eso no era todo, me escondían el vestido y los zapatos. Yo lloraba, no podía creer tanta maldad", comentó.

Pero no todo es malo, contó que personajes como Tula Rodríguez le dieron la mano alguna vez.

"Ella me decía cómo debía conducir eventos de cumbia, Tula tenía experiencia en la animación, yo recién comenzaba, siempre fue amable conmigo". (Mario Palacios)

PALOMA FIUZA

DEFIENDE A CHICOS REALITY

✚ Destaca talento para la competencia.

Pese a estar alejada de *Esto es guerra* por una lesión en la rodilla, Paloma Fuiza defendió a sus compañeros del programa que son blanco de constantes críticas, ya que pasan los años y no apuestan por otros retos ante cámaras.

"Para todos los que critican mucho a la gente de reality, se necesita decir que los que participan son deportistas de alto rendimiento. Yo estoy agradecida que me hayan dado una oportunidad", indicó.

Fuiza no descarta volver a *Esto es guerra*, aunque hoy disfruta junto con su pareja en Uruguay. (M.P.)

DEMANDARÁ A MAGALY POR DIFAMACIÓN

✚ Salsera llevará a tribunales a conductora de TV porque la calificó de dama de compañía.
✚ Dice que la humilla y denigra en su programa.

Se le acabó la paciencia. Yahaira Plasencia anunció la demanda contra Magaly Medina, porque asegura que la Urraca la difamó y denigró al señalarla como "scort" (dama de compañía), que según la salsera, lo hizo de manera despectiva.

Así lo dio a conocer la cantante después de que la conductora de *Magaly TV, la firme* hiciera caso omiso a la carta notarial de la ex de la Foquita Farfán, y no se rectificó sobre los calificativos a la artista. Todo lo contrario, el abogado de Medina le pidió a la salsera tener más correa.

"Soy artista, estoy expuesta a críticas, puede decir que no te gusta mi pelo, mis labios, cómo bailo, cómo canto, pero poner adjetivos calificativos de esa magnitud y lo diga a nivel nacional, no. Decirle scort, no, eso tendrá que probarlo y comprobarlo", indicó.

NO ES DAMA DE COMPAÑÍA

Medina en su defensa dijo que se refirió como scort a Yahaira, porque siempre acompaña a Sergio George a eventos internacionales, pero la cantante asegura que la Urraca lo hizo en términos peyorativos para denigrarla.

"Para mí ha sido muy difícil escuchar a Magaly Medina decirme a nivel nacional scort, por más que ella quiso darle otra connotación, otro significado, hay un solo significado para esta palabra, y es prostituta. Me cansé, ella se ha ensañado conmigo, siempre denigrando mi imagen, humillándome, pero esta vez llegó demasiado lejos... procederé con mi abogado a demandarla y me iré hasta el final", remarcó.

"Cómo hacemos perder tiempo al Poder Judicial".
Magaly Medina.



Magaly le aclaró

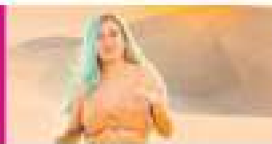
Magaly Medina dijo que solo comenta y critica a personajes de la farándula. Aseguró que la palabra "scort" es inglesa, tiene como significado acompañante, aunque algunas personas también la usan para referirse al oficio más antiguo del mundo.

YAHAIRA PLASENCIA



Ocurrió así

Karol G no dudó en visitar la Huacachina y Machu Picchu, dos destinos icónicos a los que le sacó el máximo provecho con una inolvidable visita. Eso ocurrió en abril de este año, después de ofrecer un show en Lima.



¿Qué veo hoy?

Noticias matinal. Informativo. TV Perú / 6:00 a.m.
Tu nombre y el mío. Telenovela que habla de la vida del cantante Deyvis Orosco. América Televisión / 9:40 p.m.



MAURICIO Y DAILYN

SERÁN PADRES DE MELLIZOS

✚ Empresario y cubana tendrán niño y niña gracias a fecundación asistida.

Mario Palacios

El pizzero ampliará la familia por partida doble tras anunciar que será padre de mellizos junto con Dailyn Curbelo, aumentando así a ocho herederos que tendrá el empresario.

Así lo dio a conocer Mauricio Diez Cansejo junto con la cubana en una ceremonia privada en su casa en Pachacámac, donde sorprendieron a los invitados revelando que serán padres de un niño y una niña.

"Estoy emocionado y contento por la llegada de dos nuevos cachorritos, para mí es una bendición agrandar la familia. Dailyn es la más emocionada", dijo Diez Canseco.

Estuvieron presentes en la reunión los hijos del pizzero. La abuelita, el papá, las hermanas y otros familiares de la cantante cubana, que será mamá por primera vez gracias a fecundación asistida.



EMPRESARIO Y CANTANTE ANUNCIARON QUE SERÁN PADRES DE DOS NIÑOS.

SEPTETO ACAREY

CELEBRA ANIVERSARIO

De mantel largo. Septeto Acarey, destacada agrupación peruana que fue nominada a los Latin Grammy 2023, cumplirá una década de creación musical y lo celebrará con reconocidos músicos locales.

"Hacer música es lo que nos apasiona, ahora mediante las redes sociales podemos difundir nuestros temas y estar más cerca de nuestros seguidores", indicó Reynier Pérez, fundador de la agrupación.

El aniversario de Septeto Acarey se realizará el 7 de diciembre en el Maracaná en Jesús María, donde la acompañarán Daniela Darcourt, Susan Ochoa y Tania Pantoja. (M.P.)



CUMPLE 10 AÑOS HACIENDO MÚSICA.

BOMBARDEO FUE RESPUESTA A ATAQUE CON MISILES SOBRE TERRITORIO RUSO

Rusia deja sin electricidad a millones de ucranianos

✚ En la arremetida sobre Ucrania se utilizó al menos 90 misiles y 100 drones.



RUSIA NO SE IBA A QUEDAR DE BRAZOS CRUZADOS TRAS RECIBIR ATAQUE UCRANIANO CON MISILES ENTREGADOS POR EE.UU.

KIEV. En un bombardeo masivo que dejó a más de un millón de personas sin electricidad, Rusia atacó infraestructuras clave en varias regiones de Ucrania, en lo que se considera una escalada del conflicto.

Putin, presidente ruso, declaró que el ataque fue una represalia por los misiles de largo alcance suministrados por Occidente y utilizados por Ucrania en operaciones recientes contra territorio ruso.

Las regiones más impactadas fueron Leópolis, Rivne y Volinia, donde cientos de miles de personas quedaron sin suministro eléctrico. Según las autoridades ucranianas, el ataque que incluyó 90 misiles y 100 drones, destruyó infraestructuras energéticas en estas áreas y causó apagones masivos en ciudades como Jersón y Zhitómir.

El ataque, el décimo primero desde marzo, mantiene a la población civil en una situación de incertidumbre. (Nicole Vásquez).



EE.UU. involucrado

Vladimir Putin afirmó que el bombardeo fue una respuesta directa a los ataques ucranianos con misiles ATACMS, suministrados por Estados Unidos.



MUJERES SE QUEJAN DE DISCRIMINACIÓN.

TENDRÁ QUE PAGAR $43 MILLONES A MUJERES

Le ganan juicio a Disney

ORLANDO. La compañía Walt Disney acordó desembolsar 43 millones de dólares para poner fin a una demanda colectiva presentada por más de 9000 mujeres, quienes denunciaron prácticas discriminatorias en los salarios entre hombres y mujeres dentro de la empresa.

Este caso fue impulsado por LaRonda Rasmussen en 2019, tras descubrir que seis colegas masculinos, quienes realizaban las mismas funciones que ella, ganaban significativamente más.

Aunque Disney aceptó el acuerdo, la compañía no admitió haber cometido ninguna irregularidad. "Siempre nos hemos comprometido a pagarles a nuestros empleados de manera justa", refirió en un comunicado. (N.V.C.)

PERÚ DESCENDIÓ HASTA EL PUESTO 40 DEL RANKING FIFA

Como el cangrejo, retrocede

Hace un tiempo estuvo en el 20, pero eliminatorias le han pasado factura.

Armando Arango Guerrero.

Un año para el olvido. La selección peruana terminará el 2024 muy lejos de los 20 primeros puestos en el ranking de la FIFA, tras la fecha doble de noviembre donde empató 0-0 ante Chile y cayó 1-0 frente a Argentina.

Después de la discreta actuación en noviembre, la Bicolor descendió dos puestos y se ubica ahora en la casilla 40 del ranking con 1488.42.

Los últimos meses fueron complicados para la selección en ese sentido: en setiembre estuvimos en la posición 43; en octubre escalamos hasta el número 38; y ahora este mes volvimos a recaer, lo que demuestra la irregularidad que atraviesa el equipo de Fossati.

En cuanto a las otras selecciones de la Confederación Sudamericana de Fútbol, Argentina se mantiene líder del ranking mundial y Brasil también se ratifica en la quinta casilla. Uruguay escaló hasta el puesto 11; mientras que Colombia cayó al 12. Por otro lado, Ecuador subió hasta la posición 24; Venezuela bajó hasta la posición 47 y Chile escaló a la casilla 50.

Por su parte, Paraguay sigue subiendo y ya se ubica cerca del top 50 (53); mientras que Bolivia se encuentra en el puesto 79.

EL TOP 5

En el Top 5 a nivel mundial, como ya se mencionó, Argentina lidera la lista; le siguen Francia (2) y España (3). Tras ellos están Inglaterra (4) y, por supuesto, Brasil (5).

Como se recuerda, Jorge Fossati se colocó el buzo de la Bicolor a inicio de año y tomó un equipo que estaba último de la tabla, con apenas dos puntos. Durante el recorrido, la cosa no cambió mucho y al cierre del año sigue en el fondo de la tabla, esta vez con siete puntos.

Oviedo rechaza a Lozano

Con palo. Edwin Oviedo, ex presidente de la Federación Peruana de Fútbol, criticó la gestión de Agustín Lozano al frente de la FPF y dejó en claro que nunca fueron amigos.

"Lo que se había trabajado en cuatro años, el crecimiento deportivo, todo se ha venido abajo, a nivel de confianza y credibilidad también se ha ido perdiendo, hubo un retroceso tremendo", refirió Oviedo.

"El año 2018 firmamos contratos importantes para la FPF, que llegaban casi a los 250 millones de soles, como nunca antes se había logrado, generamos confianza con el empresariado", aseguró.

Sobre la salida de Ricardo Gareca dijo: "Es la peor decisión que se ha tomado en la FPF. Yo no hablo con Lozano desde hace seis años, nunca fuimos amigos. Me da tristeza cómo está la selección". (Armando Arango).

Riquelme defiende a Advíncula

BUENOS AIRES. Juan Román Riquelme, presidente de Boca Juniors, defendió al peruano Luis Advíncula, tras su expulsión en la derrota y eliminación del cuadro xeneize en la Copa Argentina.

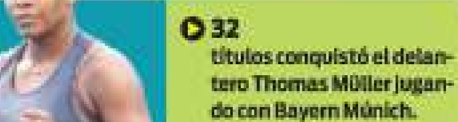
"Es fútbol. Nadie se hace expulsar porque quiere. Advíncula nos dio muchas alegrías. Ahora le tocó ser expulsado por doble amarilla, ¿Qué va a hacer? Son cosas que pasan", dijo.

Agregó: "Quiero ganar, tengo la ilusión siempre de que vamos a llegar a la final, confío en los muchachos. El fútbol argentino es muy competitivo. No es fácil estar en semifinal o llegar a la final. Sabemos muy bien que en el torneo largo no lo hemos hecho bien".

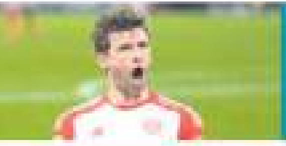
"Nos quedan tres partidos, tenemos que intentar hacerlo de la mejor manera, ganar, terminar lo más alto posible", finalizó. (Armando Arango)



Frases célebres:
"A un campeón no lo definen sus victorias, sino cómo se recupera tras haber fallado".
Serena Williams, tenista.



32
títulos conquistó el delantero Thomas Müller jugando con Bayern Múnich.



Toma nota
Las bicicletas para las competencias de ruta deben ser ligeras y aerodinámicas, sin embargo fuertes.



Dicen que su presencia no le está haciendo nada bien al Real Madrid.

Armando Arango Guerrero.

PARÍS. Real Madrid perdió 2-0 ante el Liverpool por la Champions League en un partido para el recuerdo de Kylian Mbappé, del cual ante la ausencia de Vinicius por lesión y habiendo recuperado su posición original sobre el terreno de juego, se esperaba más. El delantero galo, sin embargo, no tuvo un buen partido, incluso falló un penal, un rendimiento que fue criticado duramente por la prensa francesa.

El diario deportivo L'Equipe analizó cómo fue el juego del galo: "Será una noche que tendrá que olvidar pronto, falló muchos pases, perdió un balón que provocó la primera ocasión red, falló un penal mal ejecutado, fue incapaz de crear peligro y su falta de confianza es manifiesta y perjudicial para el Real Madrid".

Más duro fue Le Parisien con Mbappé: "Vivió una auténtica pesadilla, perdió el balón, falló regates, perdió duelos".

Mientras que RMC Sport refirió: "Es triste, pero Kylian Mbappé ya no es jugador de fútbol. Ya no hace nada, no consigue nada, ni siquiera puede correr. Incluso la forma en la que lanza a la portería es horrible".

MBAPPÉ RECIBE CRÍTICAS DESDE TODOS LOS FRENTES

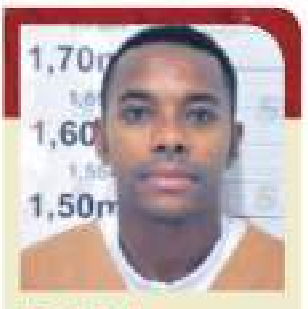
Su imagen por los suelos





Sancionada un mes por doping

PARÍS. Iga Swiatek, tenista polaca de 23 años que ocupa en la actualidad el segundo puesto en el ranking de la WTA, fue sancionada un mes tras dar positivo por trimetazidine (TMZ), anunció la Agencia Internacional para la Integridad en el Tenis (ITIA). Según las investigaciones, el positivo se produjo de manera no intencionada al contaminarse Swiatek debido a la ingesta de un medicamento que había estado tomando para combatir el "jet lag" y los problemas de sueño. (Armando Arango)



Robinho seguirá preso

SAO PAULO. El ex futbolista Robinho seguirá en la cárcel mientras el Tribunal juzga las apelaciones con las que pretende evitar el cumplimiento de su condena por violación.

Robinho está en prisión desde marzo, cumpliendo una condena de nueve años por violación impuesta por la justicia italiana. (Armando Arango)



GOLERO ES CASI INFALIBLE BAJO LOS TRES PALOS Y EN LOS PASES.

ARQUERO DEL BAYERN, MANUEL NEUER, ANTE PSG

Hizo más pases que nadie

MÚNICH. En la victoria del Bayern Múnich sobre el PSG (1-0), Manuel Neuer no solo dejó la portería a cero por séptimo partido consecutivo sino que terminó el juego como el octavo jugador, tanto de Bayern como de PSG, que más pases completó: 43 de 55.

Neuer realizó más entregas, por ejemplo, que Goretzka (41), Joao Neves (39), Marquinhos (38), Pacho (37), Sané (32) y Musiala (30).

Hay un aspecto, dentro del pase, en el que sobresalió más que nadie: Neuer fue el jugador que más pases en largo (26 de 43) completó.

Hay otro dato, quizá más llamativo, pero a la vez más anecdótico, que pone en valor también, la habilidad y la seguridad que tiene Neuer con balón. Completó más regates (1 de 1) que 13 de los jugadores que jugaron de inicio: Dembélé, Barcola, Kane, Fabián Ruiz, Zaire-Emery, Musiala, Laimer, Kimmich y Upamecano. (Armaju)

ARGENTINO ACEPTÓ DIRIGIR A ÍNTIMOS

Gorosito, DT de Alianza

Próxima semana vendrá a Lima para comenzar su trabajo.

Armando Arango Guerrero.


PIPO GOROSITO TRAERÍA TAMBIÉN REFUERZOS PARA VICTORIANOS.

No llega solo. Néstor Gorosito arribará en los próximos días a Lima para ser presentado como nuevo técnico de Alianza Lima y lo hará en compañía de los nuevos refuerzos para la temporada 2025.

"Él (Gorosito) suele gustar más de armarse no solo de jugadores con experiencia, sino también de aquellos a los que él conoce. A todos los clubes que va, siempre lleva jugadores a los que dirigió. En Tigre lo hizo mucho", manifestó el periodista argentino Luciano García.

"No se sorprendan si llama a un ex Tigre o Colón u otro jugador de algún club en el que estuvo. A Rubén Botta, que ha estado en Talleres, lo ha llamado en Colón y Tigre", añadió García.

Se prevé que Alianza volverá a jugar con un "10".

De otro lado, Gorosito utilizó sus redes sociales para burlarse de la eliminación de Boca Juniors de la Copa Argentina.

LA 'U' SE ALISTA PARA COPA DEL 2025

Todo con anticipación


BUSTOS DICE QUE VAN A SORPRENDER.

Fabián Bustos, técnico de Universitario, refirió que el cuadro crema está preparado para afrontar la próxima Copa Libertadores.

"Estamos más preparados para la próxima Libertadores. Hace mucho que Perú no compite bien en la Libertadores, ningún quipo peruano pasó fases importantes hace muchos años. Para nosotros es importante mantener la base", expresó.

"Tenemos que ver la renovación de Edison (Flores), que para nosotros es un jugador importante", finalizó.

De otro lado, la 'U' llegó a un acuerdo con Jairo Vélez para reforzar al plantel. (Armando Arango)



Ganamos oro en tres bandas

AYACUCHO. La billarista Jessica Mendoza quedó primera en la modalidad carambola tres bandas femenino y logró la primera presea dorada para Perú en los Juegos Bolivarianos Ayacucho 2024. Y la selección de levantamiento de pesas consiguió una de plata y dos de bronce. (Armando Arango)



Sotil recibe homenaje

BARCELONA. El peruano Hugo "Cholo" Sotil recibió un sentido homenaje como parte de las actividades por el aniversario 125 del Barcelona. El peruano sigue siendo recordado y valorado por los hinchas españoles tras su gran paso por el Barcelona. (Armando Arango)

AYACUCHO FC PLANIFICA EL 2025

Vuelve a la Liga 1



AYACUCHO. Después de un largo litigio en contra de la FPF, Ayacucho FC comunicó a sus hinchas que ya recibió el visto bueno para participar de la Liga 1 del 2025, por lo que oficialmente ya se le puede reconocer como un equipo de Primera División.

Una medida cautelar de la Corte Superior de Justicia de Ayacucho le dio a los Zorros su boleto de regreso a la máxima categoría, después de que en la última Liga 2 no pudieran alcanzar los puestos de ascenso.

"La FPF ha dado apertura a nuestra participación en la Liga 1 del 2025, comunicando, formalmente, el inicio del proceso de otorgamiento de la licencia correspondiente", refirió el club en sus redes sociales. (Armando Arango)



APRENDIENDO EN CASA

Ecología

Animales en peligro de extinción

EL DATO
La pérdida de cualquier especie puede generar desequilibrios en los ecosistemas, lo que puede alterar otros seres vivos y crear enfermedades nuevas.

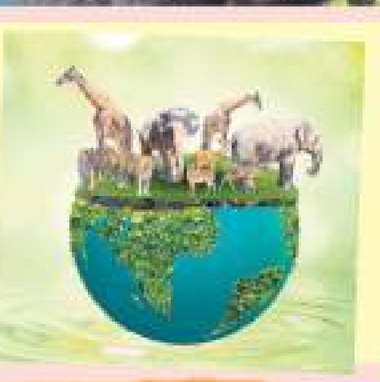
Muchos animales en el mundo están en peligro de desaparecer para siempre. Esto sucede cuando hay pocos de ellos y no pueden sobrevivir en su hábitat natural. Los motivos por los que los animales están en peligro son principalmente la destrucción de sus hogares, la caza ilegal, el cambio climático y la contaminación. Algunos ejemplos de animales en peligro de extinción son el panda gigante, el tigre de bengala, el rinoceronte y la tortuga marina.

Estos animales necesitan nuestra ayuda para protegerlos y asegurar que sus hogares estén seguros. Podemos ayudar a salvarlos al cuidar el medio ambiente, no tirar basura y apoyar leyes que protejan a los animales. Es importante recordar que todos los seres vivos, incluidos nosotros, necesitamos trabajar juntos para cuidar a los animales y su hogar.



La importancia de la biodiversidad

La biodiversidad significa la gran variedad de plantas, animales y otros seres vivos que existen en la Tierra. Tener muchos tipos de seres vivos es muy importante porque todos cumplen una función en el ecosistema. Por ejemplo, las plantas nos dan oxígeno, los insectos polinizan las flores y los animales ayudan a mantener el equilibrio en la naturaleza. ¡Cuidemos del planeta!



la palabra

Invasión

Etimología: Proviene del latín "invasio".

Concepto: Acción y efecto de invadir u ocupar lugares.

Sinónimo: Ocupación, incursión, asedio, irrupción, entrada.

Antónimo: Retirada, abandono, desparecer, desertar.

Inglés: Se escribe "Invasion" y se pronuncia "inveishon".

¿Sabías que...?



- Los plátanos son radioactivos. Al ser ricos en potasio, todos tienen ligeros niveles de radiación, ya que contienen el isótopo natural potasio-40.
- Los elefantes son capaces de localizar agua y detectar lluvias a distancias de aproximadamente 250 kilómetros.

MIS TAREAS | Literatura

Patricia Highsmith

NACIÓ: El 19 de enero de 1921 en Texas, Estados Unidos.
LIBRO DESTACADO: El talento de Mr. Riley (1955).



Patricia Highsmith fue una escritora estadounidense conocida por sus libros de misterio y suspenso. Sus historias a menudo trataban sobre personas comunes que se metían en problemas.
Su estilo mantuvo a los lectores atentos, siempre con giros sorprendentes en la trama. Highsmith es famosa por su habilidad para explorar el comportamiento humano y los secretos, convirtiéndola en una autora única y fascinante.

Cuida tu cuerpo
Al tener un sueño reparador, nuestra piel se verá beneficiada ya que mientras dormimos, ocurren varios procesos que ayudan a regenerarla y oxigenarla, contribuyendo a su bienestar.



El dato
Utiliza un corrector más claro del tono de tu piel para un mejor acabado.

+Está de moda
Laminado de cejas Técnica estética que consiste en peinar las cejas desordenadas de manera semipermanente.

SE TRATA DE UNA DISCIPLINA QUE VA DESDE LA PIEL HASTA EL ALMA

Beneficios del yoga en el cuerpo y la piel

Alannis Castañeda Saavedra.

El yoga es una práctica que consiste en realizar posturas físicas, ejercicios de meditación y respiración que aporta múltiples benefcios a nuestra salud y cuerpo. En este articulo vamos a hablar sobre las ventajas de esta práctica milenaria que favorecen a nuestra piel.

FORTALECE LOS MÚSCULOS

"Si el objetivo es fortalecer los músculos, se sugiere el Power Yoga o Vinyasa Yoga, que es más dinámico y requiere de mayor esfuerzo al sostener las posturas y, por ende, mayor activación muscular", comentó Nissa Huerta, instructora de yoga terapéutico, vinyasa y air yoga.

DESINTOXICA LA PIEL

"Si queremos enfocarnos en la piel del rostro, las pranayamas tienen un gran efecto antienvejecimiento ya que ayudan a que las células reciban un mayor suministro de sangre y nutrientes, mejorando nuestro rostro, mejorando el brillo, acne y otras afecciones", explicó la instructora de Air Yoga Perú.

Recuerda que el yoga aéreo también brinda beneficios a nuestro cuerpo.

¿Conoces las ventajas sobre esta práctica? ¡Descúbrelo en este artículo!

Lucir mejor

Lorena Villacriz (*)

CÓMO TENER UNAS AXILAS CLARAS Y SUAVES

Olvídate de las afeitadoras y opta por eliminar el vello con pinzas, aunque tome más tiempo, el resultado valdrá la pena. Exfolia la zona oscura una vez por semana para eliminar células muertas y mejorar la textura de la piel. Usa una crema aclaradora, elige la que mejor se adapte a tus necesidades.

Aplica bloqueador solar después de tu desodorante. Utiliza desodorantes aclaradores, puedes encontrarlos en el mercado. Por las noches, lava bien la zona, sécala completamente y aplica leche de magnesia con un algodón. Sigue este cuidado regularmente y notarás mejoras visibles en poco tiempo.

* Especialista en cabello ondulado, rizado y afro en Zamba pisando tierra.

COLECCIÓN: 2
Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud.

Guiso de fideo con carne

INGREDIENTES

- 400 gr. de carne de res.
- 2 tazas de fideo codito.
- Un pimiento pequeño.
- Una cebolla pequeña.
- Una zanahoria mediana.
- 1 1/2 cucharaditas de ajo.
- 2 cucharadas de ají colorado molido.
- Aceite vegetal.
- Pimienta y comino al gusto.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

Cocinar el fideo codito en agua hirviendo con sal. Reservar. Freír en aceite ajo, ají colorado molido y cebolla picada en cuadraditos pequeños; agregar carne picada, condimentar con pimienta, comino y sal; sofreír. Luego, incorporar zanahoria y pimiento rojo picados en cuadraditos, añadir agua. Hervir hasta que la carne esté cocida; finalmente adicionar fideo y mezclar. Servir.

Secreto del chef
Para mayor sabor, puedes optar por realizar una rica ensalada multicolor en base a tomate, cebolla y zanahoria. ¡Una delicia!

TIPS

1 TRATAMIENTO PARA LAS OJERAS

El uso de ácido hialurónico y dexpanthenol pueden mejorar la apariencia de líneas de expresión y arrugas no tan profundas en las ojeras. Por otro lado, si buscamos despigmentar esta zona podemos aplicar vitamina C, thiamidol o vitamina K para iluminar y aclarar.



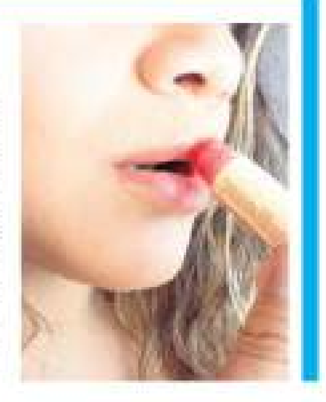
2 PESTAÑAS Y CEJAS PERFECTAS

El aceite de ricino tiene propiedades cosméticas, entre ellas el fortalecimiento y crecimiento de pestañas y cejas, gracias a su alto contenido en vitamina E y ácidos grasos que nutren y mejoran la circulación de nutrientes. Aplícalo una vez por semana con un cepillo pequeño para mejores resultados.



3 UTILIZA UN BUEN BÁLSAMO LABIAL

Para tener unos labios sanos y fabulosos, utiliza un bálsamo que contenga ingredientes hidratantes como manteca de karité, cera de abejas, aceite de coco o vitamina E. Aplica el bálsamo varias veces al día, especialmente después de comer o beber, para una mejor protección y cuidado.



Gaturro



Sudoku

		7	5		2	4		
1		8		6				2
2					8	6		9
8	3	4		5	1		6	7
			3		9		4	5
7								
			1				9	6
5	1			2		3		
9	8			3	7			4

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Versión a pie

Quien nunca tocó el timbre y salió corriendo...
No sabe lo que es ser rápidos y furiosos versión a pie.

acertijo

El viajero nocturno

Un viajero camina durante el día y retrocede la mitad de lo avanzado durante la noche. Si avanza 10 km durante el día, ¿cuánto tardará en recorrer 100 km netos?

¿Quién lo dijo?

"Lo esencial es invisible a los ojos."


Lewis Carroll


Antoine de Saint-Exupéry


John Tenniel

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer





El acertijo:
492
357
816
Cada fila, columna y diagonal suma 15.

¿Quién lo dijo?: William Shakespeare.

Sopa de letras

U	O	J	M	D	O	I	R	A	D	N	U	C	E	S	L	X	H	N	A	F	R	P	Z
C	Y	C	F	L	M	Z	A	I	M	O	R	C	I	R	T	A	U	C	R	K	E	B	S
D	P	U	T	E	R	S	Y	C	T	P	S	I	M	I	L	A	R	N	Z	O	G	Q	I
J	A	K	X	W	F	L	V	H	D	Y	E	R	C	S	N	D	I	X	F	W	S	G	P
K	Q	R	C	O	J	U	B	I	V	J	F	Y	O	L	A	I	S	C	U	F	B	A	O
S	A	C	T	Q	C	M	D	K	H	X	S	K	M	V	P	L	B	Y	Z	M	A	G	V
W	S	J	O	I	V	D	E	U	Q	O	C	C	E	A	I	U	G	J	R	C	M	E	I
U	O	A	T	L	S	D	Z	K	P	S	Q	L	R	R	F	I	Z	K	R	X	O	H	T
R	L	T	R	Q	O	T	V	J	A	U	W	M	C	I	E	R	M	O	Z	Q	Y	B	C
E	U	S	A	J	X	R	A	P	K	C	O	O	I	A	U	A	M	S	J	E	Z	G	A
Y	C	T	D	X	C	I	N	S	W	L	F	D	O	R	D	A	K	P	H	E	P	I	R
Q	R	N	I	O	W	O	S	L	X	K	R	E	T	G	T	M	U	I	Y	Z	H	X	T
R	I	M	C	H	O	I	L	Q	S	D	F	L	U	I	Y	E	B	N	O	V	K	P	S
H	C	D	I	W	I	D	F	X	C	E	Q	O	C	B	N	R	N	T	S	P	D	U	U
M	J	E	O	B	R	E	G	T	F	L	C	O	Y	O	S	N	V	U	U	A	H	W	S
Z	P	F	N	C	A	M	J	L	N	W	S	G	I	A	Y	P	E	R	V	M	T	O	Q
H	K	I	A	I	M	R	L	B	D	K	Q	C	M	A	C	G	S	A	F	Z	X	O	A
T	N	N	L	W	I	E	E	U	A	P	A	X	D	F	H	L	T	I	N	T	A	T	R
I	V	E	J	M	R	T	N	R	Z	R	K	F	G	P	X	N	A	T	I	S	E	C	U
A	H	W	V	J	P	N	R	M	O	Q	O	H	O	K	T	Z	G	R	M	Y	B	A	P
O	S	N	E	T	N	I	J	L	M	A	G	E	N	T	A	A	O	S	A	X	D	F	R
Q	J	U	G	Z	R	Y	O	L	O	D	A	R	U	T	A	S	L	B	T	R	C	A	U
I	U	Y	P	Q	W	C	E	Z	V	G	M	S	D	F	J	N	R	B	F	D	M	N	P
V	O	T	E	G	I	C	A	I	R	O	E	T	I	M	P	R	E	S	I	O	N	E	S

MAGENTA

- ☐ ACLARAR
- ☐ ARTISTAS
- ☐ CÍRCULOS
- ☐ COLOR
- ☐ COLORACIÓN
- ☐ COMERCIO
- ☐ CROMÁTICOS
- ☐ CUATRICROMÍA
- ☐ DEFINE
- ☐ DILUIR
- ☐ FUCSIA
- ☐ IMPRESIONES
- ☐ INTENSO
- ☐ INTERMEDIO
- ☐ MAGENTA
- ☐ MODELO
- ☐ PINTURA
- ☐ PRIMARIO
- ☐ PÚRPURA
- ☐ ROSA
- ☐ SATURADO
- ☐ SECUNDARIO
- ☐ SIMILAR
- ☐ SUSTRACTIVO
- ☐ TEORÍA
- ☐ TINTA
- ☐ TRADICIONAL
- ☐ VARIAR

Consultorio sentimental

Mi esposo hace meses que no me toca

JENNY (52). Doctora Cora, vivo en un condominio y siempre me acusan de estar chismeando con la señora de limpieza, pero ahora los chismes fueron más allá y dicen que tengo un amorío con el empleado de seguridad. Si es cierto que a veces me quedo hasta tarde conversando con dicho trabajador porque es una persona muy amable, pero eso no significa que engañe a mi esposo.

Él está creyendo en chismes y hemos discutido mucho porque piensa que de verdad lo engaño y ya no sé qué hacer. Encaré a todos en mi edificio, pero ya perdí la confianza de mi esposo y estoy desesperada porque hace meses no me toca. ¿Qué hago?



RESPUESTA

Querida Jenny, lo primero que tienes que hacer es recuperar un poco tu dignidad, ¿cómo es posible que tu esposo crea en chismes solo porque conversas con un trabajador del edificio donde vives? ¿Acaso no puedes tener amigos? Eso no está bien. Conversa con él y busca una solución amistosa. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

HORÓSCOPO de LUISA

Aries 21 MAR. - 20 ABR.
Algunas emociones fluctuantes, una excelente memoria, psiquismo y sabiduría serán tus notas características de hoy.
Tu color: fucsia **Tu número:** 7

Tauro 21 ABR. - 21 MAY.
El éxito que consigas será duradero y la realización de los deseos propios te llevarán a una satisfacción personal enorme.
Tu color: blanco **Tu número:** 1

Géminis 22 MAY. - 21 JUN.
Sentirás amor al lujo, a los placeres y a la buena comida, al baile y a las nuevas estéticas. En general, disfrutarás de abundancia.
Tu color: rosado **Tu número:** 11

Cáncer 22 JUN. - 22 JUL.
Hoy podrá ser un día de sentimientos encontrados; por un lado contarás con un gran optimismo, suerte y seguridad en ti mismo.
Tu color: gris **Tu número:** 9

Leo 23 JUL. - 23 AGO.
Tu trabajo será recompensado hoy y te sentirás bien, Leo. Por otro lado, tu sentimiento de libertad aumentará.
Tu color: guinda **Tu número:** 3

Virgo 24 AGO. - 23 SET.
Tu amabilidad y don de gentes serán algo que ahora podrás expresar, además, Virgo, tu capacidad intelectual estará en su mayor nivel.
Tu color: marrón **Tu número:** 8

Libra 24 SET. - 23 OCT.
Sabes cómo cuidar de las posesiones materiales y te comportas de una forma correcta y formal, algo que te suele dar buenos resultados.
Tu color: celeste **Tu número:** 12

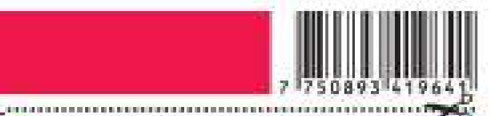
Escorpio 24 OCT. - 22 NOV.
Tal vez hoy tengas algunos sentimientos encontrados: por un lado, podrías sentirte algo deprimido.
Tu color: naranja **Tu número:** 6

Sagitario 23 NOV. - 21 DIC.
Hoy será un día de suerte, en el que las oportunidades y los contactos con personas importantes podrían ser determinantes.
Tu color: amarillo **Tu número:** 4

Capricornio 22 DIC. -20 ENE.
Si tienes pareja, hoy disfrutarás de felicidad a su lado. En el terreno del trabajo podrá ser un día en el que consigas buenos resultados.
Tu color: rojo **Tu número:** 10

Acuario 21 ENE. - 19 FEB.
Es posible que hoy te sientas algo triste y melancólico-a, además, tus emociones podrían hacerte pasar un mal rato.
Tu color: verde **Tu número:** 5

Piscis 20 FEB. - 20 MAR.
Tal vez hoy te sientas algo triste y melancólico: intenta aprovechar este aspecto ayudando a quienes sean más desafortunados que tú.
Tu color: azul **Tu número:** 3



ACTOR EN 'JACK Y JILL' ... SANDLER
SOBRINO DE CONDORITO
'FIN' EN INGLÉS
EXTRAÑA, PECULIAR, SINGULAR
EN HONOR, EN INTERÉS, EN ... DE
VEREDA, ORILLA DE LA CALLE
OTORGAR ALGO DE MANERA GRATUITA
CANTA 'YO TE ESPERABA' ... GUZMÁN
KEANU REEVES EN 'MATRIX'
ACTRIZ BRITÁNICA EN 'LA HABITACIÓN DE AL LADO'
TEMA DE NOEL SCHAJRIS 'CUANDO ... A ALGUIEN'
EMBUTIDO DE CARNE DE CERDO O DE RES
PONER UNA COSA DE MODO QUE PERMANEZCA FIJA O FIRME
CANTA 'EYES WITHOUT A FACE' BILLY ...
TEMA DE SALVATORE ADAMO '... VIDA'
'ESCALÓN' 'PELDAÑO' EN INGLÉS
EX-BAILARINA PERUANA, GÉNESIS ...
LARGO RÍO DEL ESTE DE SIBERIA
BANDA DE COLOMBIA, CANTA 'NO SE VA'
ACAUDALADO ASESOR DE DONALD TRUMP, ... MUSK
ACTRIZ EN 'MADAME WEB' ISABELA ...
EXPULSAR VIOLENTAMENTE EL AIRE DE LOS PULMONES
PARTE COLOREADA DEL OJO
ALBERGUE, ORFANATO
HILO PARA PESCAR
TIRAR DE UNA CUERDA
DOMINIO WEB DE VENEZUELA
HERRAMIENTA DE LABRANZA
TEMA DE MICHAEL JACKSON '... ME ALONE'
ACTOR BRITÁNICO EN 'CHAPPIE' DEV ...
'ENTRAR' EN INGLÉS
TEMA DE LUIS MIGUEL '... DE LEY'
ACTOR PERUANO, CÉSAR ...
VANO, FÚTIL, INÚTIL
PREF. QUE SIGNIFICA 'ENFERMEDAD'
SERIE CON DIEGO BERTIE, 'EVA DEL ...'
DIARIO ARGENTINO DEPORTIVO
TANGO QUE INTERPRETABA GARDEL '... MUCHACHOS'
PENA POR LA MUERTE DE ALGUIEN
FILME CON GIANELLA NEYRA 'EL GRAN ...'
CENTROCAMPISTA ESPAÑOL, DANI ...
ESTADO DEL SUDESTE DE MÉXICO, QUINTANA ...
ACTINIO
TEMA DE JOSÉ JOSÉ, 'EL ... Y EL QUERER'
AZUFRE
MONEDA OFICIAL DE SUDÁFRICA
ASOC. INTERNACIONAL DE TRANSPORTE AÉREO
SÍMBOLO QUÍMICO DE OXÍGENO
ACTRIZ EN 'GRAVEDAD'
PISO, PAVIMENTO
PARTÍCULA DIMINUTA DE UN ELEMENTO
TEMA DE SHAKIRA, 'DIOS ...'
COAUTORA DEL TEMA 'IMAGINE' YOKO ...

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela
www.perezalbela.pe 2818677 936098953 @perezalbela

La importancia de una buena circulación

Cuando circula bien el tráfico ¡qué bien se siente! En cambio cuando se estanca, uy, embotellamiento, trombosis en el tráfico, se bloqueó todo. El cuerpo humano siempre debe tener estímulos para que circule bien todo. Estímulos nutricionales, respiratorios, estiramientos, ejercicios. Esto nos ayudará a evitar una trombosis.

Cuando el trombo viaja se llama émbolo o coágulo sanguíneo. Cuando el émbolo encuentra una zona congestionada o contraída viene la embolia pulmonar, la embolia contraída o la embolia renal. Dice la Dra. Ligia Domínguez, la médico endocrinóloga e internista de la universidad de Palermo, que la dieta anti-trombótica es la dieta mediterránea, ya que contiene omega 3, fibra y colores.

Los ríos que tenemos son las venas, tenemos que ayudar al retorno venoso, para eso hay que poner las piernas en alto unos 10 minutos. Eso hace que el corazón se fortalezca. Si tienes acceso al plano inclinado, mejor, ayuda a la circulación venosa, y a la circulación linfática donde están las defensas. Podemos hacernos un masaje linfático. El estirarse o rodar por el pasto también ayuda a circular.

También hay una circulación energética, los meridianos son los canales de energía, son los ríos energéticos. Es lamentable que no se enseñe en la facultad de medicina. El potencial que tiene la acupuntura y el shiatsu, que tanto promocionó el maestro Ishikawa. En Japón todos saben shiatsu, conocido como la acupuntura sin agujas, es el kung fu medicinal. El DO-IN mejora la circulación. Masajear la oreja hace circular la energía de todo el cuerpo.

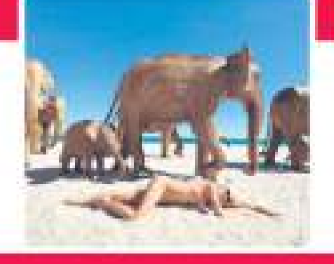
El baño de hipertermia ayuda a la circulación. Yo lo llamo el baño termal urbano. O la crenoterapia, que es la medicina termal. El calor es vida.

En la dieta es muy importante el kion porque hace circular todo. Cuando mejor circula la sangre, mejoran las defensas y más oxigenado está el cuerpo. Camina para que circule tu sangre.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: Sábados de 8:30 a.m. a 9:00 a.m. por Panamericana TV.

LA ÚLTIMA

DOMINICA. Una mujer ucraniana estableció un récord en buceo libre en la costa de la Isla de Dominica. Katerina Sadurska bajó hasta los 269 FT en 3 minutos con 10 segundos.



Cien elefantes llegaron a Miami Beach

MIAMI. Cien magníficas esculturas de elefantes indios de tamaño natural desembarcaron en la playa de Miami Beach para compartir su historia de convivencia. La impresionante exposición de arte pública The Great Elephant Migration (La Gran Migración de Elefantes, en español) invita a coexistir con ellos, tal como lo hacen sus creadores indígenas con sus contrapartes de la vida real en el sur de la India. La inauguración oficial será el lunes 2 de diciembre, según anunció la organización del evento.